

Medicina āyurvedica

Scheda informativa

Ayurveda in sanscrito (la lingua classica dell'India nella quale sono scritti i testi fondanti) significa: āyur - durata della vita, longevità; veda - conoscenza, consapevolezza. Quindi "consapevolezza della longevità" è la traduzione corretta del termine usato per definire la medicina tradizionale che si è sviluppata in India a partire da circa 3000 anni, evolvendosi dalla conoscenza empirica fino a strutturarsi come sistema medico complessivo, venendo a contatto e ibridandosi con concezioni e conoscenze mediche provenienti da altri sistemi medici. Il NCCIH-National Center for Complementary and Integrative Health - facente parte degli USNIH National Institutes of Health (www.nccam.nih.gov) definisce l'Āyurveda: "... un sistema di medicina globale*, che dà eguale importanza al corpo, alla mente, allo spirito e ha come fine quello di mantenere un armonico equilibrio di tutte le componenti dell'individuo".

Cenni storici

Si definisce sistema medico una medicina che possieda un corpo di conoscenze completo, un sistema d'insegnamento scolastico non basato sulla trasmissione orale, operatori professionali riconosciuti e abilitati alla professione, un'organizzazione sanitario-assistenziale a larga diffusione. Numerosi e importanti sono i punti di contatto con la medicina greca, che arriva in India attraverso l'arricchimento della medicina musulmana e che dà origine alla medicina Unani (dal sanscrito yavani, cioè Ionici, Greci), attualmente quasi residuale anche per la componente musulmana della società indiana. La medicina āyurvedica ha influenzato profondamente altre medicine asiatiche, come la medicina tibetana, la medicina della Mongolia e secondo alcuni autori anche la medicina cinese -forse nel metodo diagnostico di analisi del polso - nadipariksa -nella medicina ayurvedica (G.J. Meulenbeld, *Studies on Indian Medical History*, Groningen, 1987).

La diffusione

La medicina āyurvedica in India - collateralmente alla biomedicina - è uno dei sistemi medici riconosciuti ufficialmente dall'Unione Indiana a partire dagli anni '50 insieme all'Omeopatia, alla Medicina Unani, alla Medicina Siddha (sistema di medicina tradizionale sviluppatasi nell'India del sud e redatta in lingua tamil), alla Medicina Tradizionale Cinese, alla Naturopatia. Nel novembre 2014 viene istituito il "Ministry of AYUSH for Ayurveda, Siddha, Homeopathy and Unani" per promuovere e coordinare lo sviluppo e la diffusione di questi sistemi di salute e sanità pubblica. La qualifica di Ayurvedic Medical Doctor – MD (A) - vaidya - si ottiene con il conseguimento del BAMS (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery), corso universitario della durata di 5 anni e 1\2 –compreso 1 anno di internato - nei 513 Undergraduate College presenti sul territorio dell'Unione Indiana, dopo il quale si può accedere al Postgraduate, specializzazione della durata di due anni, nei 145 All India Postgraduate Colleges. 399.000 nel 2015 sono i medici āyurvedici iscritti al Central Register of Indian Medicine(Āyurveda). Sono censite 2.827 strutture ospedaliere e 15.520 dispensari āyurvedici in tutto il territorio nazionale. (Ministry for Ayus Ayurveda, Siddha, Homeopathy and Unani, aprile 2015).La diffusione della medicina ayurvedica al di là dei confini dell'India e delle regioni asiatiche - nelle quali è stata ed è importante l'influenza dell'India e della sua cultura - è avvenuta inizialmente a seguito dell'emigrazione indiana (in particolare in Inghilterra, del cui Impero fino al 1947 l'India faceva parte), e successivamente a seguito dello studio e del rinato interesse per la filosofia e la cultura indiana in Occidente a partire dagli anni '60.In Italia la Dichiarazione FNOMCEO di Terni*Linee guida della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri su Medicine e Pratiche non Convenzionali (terni 18 maggio 2002) comprende la medicina āyurvedica nelle discipline definite atto medico (agopuntura, omeopatia, fitoterapia, omotossicologia, medicina antroposofica, medicina āyurvedica, medicina tradizionale cinese, osteopatia, chiropratica (dall'Accordo Stato Regioni 2009 e 2013 queste due ultime espunte perché dotate di altro iter formativo non destinato alla

professione di Medico Chirurgo) e ne riserva quindi l'esercizio ai Medici Chirurghi e Odontoiatri. Fino al 2017 la Medicina ayurvedica non è ancora stata inserita dall'Accordo Stato Regioni tra le medicine normate secondo le varie Leggi regionali di regolazione delle MnC).

Principi

La fisiopatologia ayurvedica postula che gli stessi elementi e forze presenti nel mondo esterno siano presenti a costituire la struttura anatomica degli esseri viventi e agiscano negli esseri viventi come dosha, lett. "elementi morbigeni" (che, se alterati, diventano causa di malattia): vata, pitta, kapha. I tre dosha - nella loro definizione sia fisica che funzionale - regolano tutte le funzioni biologiche, psicologiche, fisiopatologiche nel corpo: vata - il catabolismo; pitta - il metabolismo; kapha - l'anabolismo. Vata è responsabile dell'assorbimento dei nutrienti e dei liquidi nel colon e della sua peristalsi così come della funzione renale; è coinvolto nei processi di trasporto delle membrane cellulari (ad esempio nella conduzione nervosa). Pitta regola la funzione digestiva, tutti i processi di regolazione e di equilibrio energetico e la pigmentazione cutanea. Kapha è responsabile della struttura anatomica, della coesione e della lubrificazione (il mantenimento delle quali è basato sulla biochimica dei lipidi e dei polisaccaridi). In situazione di salute i tre dosha sono in equilibrio; in condizioni di squilibrio, si crea la condizione che porta al processo patologico.

Terapia

Scopo dell'āyurveda - dichiarato nella sua definizione stessa - è quello di assicurare all'uomo (corpo, mente e spirito) la vita più lunga e sana possibile: solo se è in salute l'uomo può raggiungere e realizzare i suoi scopi personali e sociali. La salute - che è definita come un buono stato e armonia del corpo, della mente e dello spirito - si realizza in condizioni di equilibrio dei dosha, mentre la malattia è determinata dal loro squilibrio e dalla conseguente alterazione di organi e funzioni (in rapporto ovviamente anche a noxae patogene esterne). L'equilibrio si recupera - o meglio si mantiene - (è da sottolineare l'impostazione salutogenetica e preventiva della medicina ayurvedica) attraverso i tre fondamentali interventi affidati sia al medico sia al paziente. Il suo approccio, che comprende ovviamente l'intervento del medico, ma non si esaurisce in esso, non è sintomatico, ma va alla causa fondamentale ed è soggettivo, in quanto tiene conto della prakriti (la costituzione individuale = patologie croniche) e dello squilibrio del momento (vikriti = patologie acute) di ogni paziente. Centrale, proprio alla luce della sua impostazione salutogenetica, appare il ruolo riservato all'atteggiamento attivo e non passivo di ogni individuo nello scegliere e seguire la propria via alla salute e al benessere. L'āyurveda quindi si propone come un completamento a livello individuale della più ampia e generica - ma irrinunciabile - definizione di salute del WHO. L'intervento proposto e realizzato si articola in tre fasi necessariamente contemporanee: Aushadi, Vihara e Ahara

- **Aushadi - Terapia**

- fitoterapia: trattamento fitoterapico generale per ristabilire l'equilibrio complessivo e trattamento fitoterapico speciale per la situazione patologica in atto. La moderna Materia Medica ayurvedica ha identificato più di 1200 piante utili e nel 1961 il [Central Council of Research in Ayurveda and Siddha](#) (ha identificato 190 piante medicinali "meritorie di più approfonditi studi" terapie fisiche, le più importanti e praticate sono:
 - shiro dara: flusso di olio medicato che scende da un recipiente di terracotta o di rame posizionato a 10 – 15 cm sopra il capo della persona trattata in un flusso continuo, sulla zona centrale della fronte, tra le sopracciglia

- nasya- instillazione nelle cavità nasali di oli medicati
 - jala neti, irrigazione delle cavità e dei seni nasali con soluzione salina
 - pancakarma, "cinque azioni", cinque atti medici che hanno come scopo la rimozione delle tossine, disintossicando e riequilibrando i dosha
 - abhyanga massaggi totali e parziali del corpo con olii medicati
 - yoga
- **Vihara - Regole e abitudini di vita quotidiane e stagionali** l'uomo è in rapporto completo e profondo con l'ambiente nel quale vive
 - **Ahara – Alimentazione e rispetto di corrette abitudini alimentari** ogni sostanza alimentare va assunta in accordo alla propria costituzione individuale e alla condizione di squilibrio/equilibrio dei dosha, poiché ognuna di esse ha una sua specificità di azione - come le piante che si usano nella fitoterapia – sugli “elementi morbigeni” e quindi è in grado di correggerli o di aggravarli. **Centrale nella fisiopatologia ayurvedica è il processo digestivo e di assimilazione dei nutrienti:** dalla non corretta alimentazione o da una scarsa capacità digestiva (agni= fuoco, capacità digestiva) si può originare āma, (letteralmente: non cotto, non digerito), elemento centrale nella patogenesi di un'importante serie di malattie.

Bibliografia

La consultazione della letteratura scientifica (Madhur G Aggithaya, Saravu R. Narahari, Literature searches on Ayurveda: An update, AYU (An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda), Year 2015, Volume 36, Issue 3 [p. 238-253] consente di verificare lo stato dell'arte della ricerca nel campo della medicina ayurvedica (i suoi punti forti e le sue limitazioni, l'aumento davvero notevole di items indicizzati in PubMed - con la presenza crescente di ricerche portate avanti anche al di fuori dell'India (Hardy M, Coulter I, Venturupalli S, Roth E A, Favreau J, Morton S C, Shekelle P., Ayurvedic Interventions for Diabetes Mellitus: a Systematic Review. Rockville, MD, USA: Agency for Healthcare Research and Quality. Evidence Report/Technology Assessment; 41. 2001), la sua problematicità rispetto agli standard richiesti dalla ricerca scientifica accanto tuttavia alla ricerca significativa nel campo della fitoterapia.

- PubMed® Resources Guide
- AYU International Quarterly Journal of Research in Ayurveda
- MEDLINE SEARCH
- DHARA Digital Helpline for Ayurveda Research Articles www.dharaonline.org
- Journal of Ayurveda and Integrative Medicine
- The Journal of Alternative and Complementary Therapies
- eJournal of Traditional and Complementary Medicine
- National Center for Complementary and Integrative Health nccih.nih.gov/
- AHRQ Evidence Report Summaries - NCBI - NIH